Консультация для родителей « Плавание в детском саду»

Составил инструктор по физической культуре Стадник И.В.

Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – основная фундаментальная ценность. В Концепции дошкольного воспитания говорится: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник – не эстафета, которую семья передает в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием является установление доверительного контакта между семьей и детским садом». Поэтому мы вместе должны заботиться о здоровье наших детей.

Вода – колыбель жизни на земле. Нет такого другого вещества, чье значение для человека было бы так велико и необходимо бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. Под влиянием систематических занятий плаванием, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, разумно введенных в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Купание, игры в воде, плавание благотворно влияют на весь организм в целом, на физическое и психическое здоровье ребенка. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. 1 месяц занятий плаванием приравнивается 3 – 4 месяцам «сухой» физкультуры.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятия плаванием развивают силу воли, целеустремленность, смелость и дисциплину. Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык: ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев с детьми на воде.

В нашем детском саду созданы все условия для плавания. Имеется бассейн, душевые, теплые раздевалки. После плавания, взрослые помогают детям переодеться, просушить волосы.

Основной целью занятий является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанию занятий физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

На занятиях решаются задачи по формированию:

– навыков плавания;

– бережного отношения к своему здоровью;

– навыков личной гигиены;

– умение владеть своим телом в непривычной среде.

Не всем детям с первого раза вода доставляет удовольствие и радость, некоторые дети боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий зависит от возраста занимающихся:

– вторая младшая группа – 15 минут;

– средняя группа – 20 минут;

– старшая группа – 25 минут;

– подготовительная к школе группа – 30 минут.

По структуре занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап – это самостоятельное, произвольное плавание (свободное плавание).

И в заключении хочу сказать, что «плавание» в переводе с греческого означает «лечение водой и движением». Древнегреческий мудрец писал: «Хочешь быть здоров – плавай, хочешь быть красив – плавай, хочешь быть умен – плавай!»

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Желаем вам и вашим детям здоровья!